



NATIONAL  
ASSOCIATION OF  
SCHOOL  
PSYCHOLOGISTS

## Talking to Children About Violence: Tips for Parents and Teachers

قسهكرن دگهل زاروكا دهرباره تهنوتيرزي:

پشنيار بو دايك و بابا ئو ماموستاى

پروفایهلیت توندوتیرزینت گهلهك گرنگ یان بهرز، بنایهتی لقوتابخانا، دبیت سهرلی تیکدان و مەترسی بو زاروکیت کو ههست ب ترسی و نارەحەتی دکهن ژبهر کو ههفال و خوشەویستیت وان د مەترسی دانه. دئ بهریخودن و لهیقییا مەزنهکی بن بو شیرمەت و رانماییا کو چ بکهن. دایک و باب و کارمەندیت قوتابخانی دیشین هاریکارییا زاروکا بکهن دهرباره ی ههستکرن بخوشی و ئارامی و ناسایشی ئو دگهل زاروکا باخفن دهرباره ی مەترسینت وان.

**1. دووباره زاروکا دلنیا بکهن لسهر کو نهو پاراستینه و دینه پاراستن.** دلئ قوتابییا راستکهن لسهر کو قوتابخانه گهلهك پاراستینه. ههقهشیی دگهل ههستیاریت وان بکهن. شلوقه بکهن کو ههمی ههستاریت دل تهنگی نۆرمال لدهمی کارمەت رووددهن. ریکئ بدەن زاروکا لسهر دهربرینا ههستیاریت خو، هاریکاریی بکه کو روودانی تییگههمن چ بو، ئو یارمەتی بدە کو بشین دهربرینا ههستیاریت خو بکهن بشیهکا گونجاو.

**2. دهمهکی دانه بو قسهکرنی دگهل زاروکئ خو.** بهیله پساریت وان ببیته رابهری بو ههوه لسهر کو تا چ راده پیزانینا تهرخان کهی یانکو بدە. بسهر و ئارام به. نه ههمی جاره زاروک و گهنج بناسانی و یهکسر دهربرینا ههستیاریت خو دکهن. ناگههداربه و هشیاربه لسهر دیاریونا نیشانیت کو زاروکئ بقیت قسه بکهت، وهك زاروک لدهوروو بهریت ته بیت و بجیت لدهمی تو لمهتبهخی یان دناف باخچهی دا کاری دکە. ههمنهك زاروک دهربرینا ههستیاریت خو دکهن بنقیسین، میوزیکی لئیدهت، یان پروژەکا هونەری نهجام بدەت. زاروکیت گهنج چیدبیت پینقی چالاکییت کونکرین (وهك: وینهکشانی، تەماشەکرنا کتیبیت بوینه بکهت، یان یارییهکا خهپالی بکهت) داکو هاریکارییا وان بدەت لسهر ناسین و دهربرینا ههستیاریت وان.

**3. شلوقهکرنا خو بکه لگور تییگهههشتنا زاروکئ.**

- **پلا دهسپیکا قوتابخانا سهرهتایی** زاروک پیوستی پیزانینت کورت و ناسانن ئو دگهل دلنیا یانکو پشتراست کرنا کو مال و قوتابخانا وان پاراستینه ئو کهسانیت مەزن نامادن بو پاراستنا وان. ههمنهك نمونەیت ناسان بدە لسهر ناسایشا قوتابخانی وهك بیرناینیا زاروکا لسهر دهرگاهیت قوتابخانی قهپاتن، چاقدیرییا زاروکا ژ لایئ مەزنا فه لدهمی زاروک دناف باخچئ قوتابخانی دان، ئو مهشق کرن یانکو پراکتس کرن لسهر فریاکهفتنا لدهمی قوتابخانی.
- **پلا دووماهیكا قوتابخانا سهرهتایی و دهسپیکا قوتابخانا ناهنجی** زاروک لقی پلهیدا پتر پسارا دکهن دهرباره ی نایا راست نهو پاراستینه ئو چ کار هاتیه کرن لقوتابخانا وان. چیدبیت پینقی یارمەتی بن لسهر جوداکرنا خهپالی ژ راستی. گفتوگوئ بکهن دگهل وان دهرباره ی ههولدانیت قوتابخانی و ریهریت کومەلگههی لسهر تهرخانکرنا ناسایشهکا گهلهك باش لقوتابخانا.
- **پلا دووماهیكا قوتابخانا ناهنجی و پلا نامادهی** قوتابی لقان پلا دا دئ رای و پساریت بهیز و جیواز ههبن دهرباره ی نهگمەیت/هۆیت توندرووی لقوتابخانا و دناف کومەلگههیدا. دئ ههقهشییا تیبینی و پشناریت خو کهن دگهل ههوه دهرباره ی چهوا ناسایشا قوتابخانی باشتکهن ئو چهوا خویاراستنی بکهن ژ کارمەتانا دناف کومەلگههیدا. بو وان پهسەند که و دیار بکه رولی قوتابییا لسهر ناسایشا قوتابخانی بجیهجیکرن و دیقچونا رانما و یاسایت پاراستن و ناسایشا قوتابخانی (وهك: هاریکاریی نهمن کهسهکی نهمنهك لقوتابخانی بیته ژوورئ، ریهورت کرنا دیتنا کهسهکی بیانی لقوتابخانی، ریهورت کرنا کهفیت هاتی کرن لسهر ناسایشا قوتابخانی ژ لایئ قوتابهکی یان نهمنهکئ کومەلگههی، هتد.)، پهوهندیکرن دگهل کارگیریت قوتابخانی لسهر ههر نیگهرانینت پاراستنا کهساتی، ئو وەرگرتنا یارمەتی و پشنگیری یا پیوستینت ههستیاری emotional needs.

4. **چاف پێخشاندا پرۆسەیا ئاسایش و پاراستنی بکەن.** ئەفە پێتقییە پێک بێت ژ پرۆسەیا خو پاراستن و ئاسایشی لَقۆتابخانی و مالی. یارمەتیییا قۆتابی بده لسه دهنیشانکرنا کەسەکی مەزن (adult) لَقۆتابخانی ئو دناف کۆمەلگەهیدا کو بچن دەف وی/وی کەسی لدمە هەست بگەف کرنی یان ترسی بکەن.

5. **چاقدیرییا یانکو ناگەهداربه لسه رهوشا ههستیاریت زارۆکی.** چیدبیت هەندەك زارۆکی دەربرینا هەستیاریت خو بقسه دیار نەکەن. گوهورین دناف رهفتاری، دل گرتن و فەیین بو خارن و فەخارنی، شیوازا نەشتنا زارۆکی دل تنگی و نارمەتییا زارۆکی دیار دکەت. بەهرا پتر ژ زارۆکا، ئەف نیشانیت هە دئ سقک بن دەمی تو وان دلنیا کەمی و پشتراست کەمی ئو لگەل دەمی. هەرحال، هەندەك زارۆک چیدبیت بەرسف دانا وان دناف فان دەمادا مەترسییەکا توندتر بیت. زارۆکیت کو سەر هاتییت دل تەزین هەیین لرابووردوی خودا، تووشی ئازاریت دل تەنگی یانکو غەمباری یان نەخووشییت دەروونی دەبن، یان زارۆکیت کیم شییا چیدبیت مەترسی لسه وان پتر بیت دەرباره ی بەرسف دانا وان دئ توند تر بیت لئان کەودانا دا ژ ئەقین دی. لئیکرانا یارمەتییا پسپۆری تەندوورووستییا دەروونی بکە ئەگەر تو نیکرەن بی.

6. **کیمکرن یان نەهیانا تەماشەکرنا فان روودانا بریکا تەلەفزیونی.** تەماشەکرنا تەلەفزیونی لسه فان روودانا گەلەك کیم کەن و ناگەهداربه ئەگەر تەلەفزیون پی بیت لجهیت چقاکی دا. زانیاریت نە لگوور میشک و تیکەهەشتنا زارۆکی چیدبیت بیته ئەگەر ئیئیکچوونی و مەراق گرتنی، بتاییتە دناف زارۆکیت گەنج. هەروەسا پێتقییە مەزن ناگەهدارین لسه ناخفتنیت خو بەهەرا لدمە زارۆک ئامادەبن یانکو هەتا ئەگەر لژیی مراهەقی بن، ئو دیتن و گوهدانا وان بو ناخفتنیت پر توندروی و دلتنگی کیم کەن چونکە چیدبیت خاندنا وان بو وان ناخفتنا بشیوهکا شاش بیت.

7. **بەردەوام بن لسه رویتنا خو یا نورمال.** پارستن و بەردەوامی لسه بەرناما روژانه دبیته پشتراستکرن و هینی ئو پێشختنا تەندوورووستییا لەشی. پشتراستی بکە کو زارۆک خەمەکی باش بو دەمەکی باش وەرگرن، ژەم یانکو وەجییت خارنی، ئو وەرزشی بکەت. پالپشتییا وان بکە لسه بەردەوامی و ئەجامدانا ئەرکی قۆتابخانی ئو چالاکییت زیدەیت قۆتابخانی بەلی ئەوان پال نەدە زیدەتر ژ تاقەتا یانکو شییا وان ئەگەر دیار کەن کو فشارەکا مەزن لسه وانە.

### دوو پاتکرن یانکو گرنگی پیدانا فان خالییت پشنیار کری لدمە ناخفتنی دگەل زارۆکا دا.

- **قۆتابخانه جەهەکی نارام و بناسایشن.** کارمەندی قۆتابخانی کار دکەن دگەل دایک و بابا ئو پیدەریت پارستن و ئاسایشا کۆمەلگەهی (پۆلیست نەفخویی ئو دەستگاهیت ئاگر کوژی (تەمراندن)، بەرسف هاتنەریت فریاکەفتنا، نەخوشخانا، هتد.) بو پاراستنا هەوه.

- **ساختمانا قۆتابخانی بناسایشه چونکه....** (قۆتابخانه دئ فرمان و پروسەیت تاییەت دەت)

- **مه ههمییا رۆل هەیه دناف پاراستن و ئاسایشا قۆتابخانییدا.** چاقدیریە ئو مەزنەکی ناگەهدارکە ئەگەر تو تشتەکی بیینی یان گوهلینی کو تە نارمەت و نیکرەن کەت، دل تەنگ بکەت یان بترسینیت.

- **جۆداهی هەیه نافهرا ریپۆرت کرنی و فەگوهاستنا ناخفتنا.** هوین دشتن پیزانییت گرنگ تەرخان کەن راستەخو یان بیژی کەسەکی مەزن هەوه باوەری پتەبییت کو تو چ دزانی یان گوهلینییه داکو چیدبیت مە بیاریزیت ژ کارمەسات و زیانا.

- **بەردەوام نەبه لسه هزرکنا خرابترین نەجام یانکو رهش بین نەبه.** هەرچەند گرینتییت سەد دەر سەد نینه لسه کو هیچ جار کارمەسات روونادەت، گەلەك گرنگە کو تیکەهەن جیوازیی نافهرا چەند چیدبیت تشتەك رووبدەت ئو چیدبیت کاریگەری لسه قۆتابخانا مە.

- **توندرووییت بن هەستیاری گەلەك سەختە بو هەر کەسەکی کو تیکەهەیت.** پی رابینا کاریت کو تە پێخوش، بەردەوامی لسه رویتنا خو یا نورمال، ئو مانا دگەل کەسوکار ئو هەقالییت خو دبیته هاریکار بو ئەم هەستەکی خوش بکەین و مە بیاریزیت ژ نیکرەنی و بییرکنا دەرباره ی روودانی.

- **هەندەك جارا مروّف کاریت زیان دار دکەن کو زیانی دگەهینییت کەسانییت دی.** چیدبیت ئەو نەشتن سەبری بکیشن لسه تورەبوونا خو، لبن کاریگەرییا مادەنی هوشبەر یان فەخارنی هوشبەر، یان لبن کاریگەرییهکا دەروونییه. کەسانییت مەزن (وەك: دایک و باب، مامۆستا، پۆلیس، پزشک، کەسیت نابنی) بتوندی کار دکەن لسه گەهاندنا هاریکاری بو فان مروفا ئو وان بیاریزن ژ زیانا کەسیت دی بەدن. گەلەك گرنگە بو مە هەمییا بزانی چەوا

ھاریکاری وەرگرن دەمی ئەم نارمەت بین یان توورە بین ئو خو دوویر کەین و بیاریزین ژ مادەیت ھۆشبەر و فەخارنیت ھۆشبەر ( drugs and alcohol ).

• **خو دوویر کە و بیاریزە ژ دەمانجا و چەکی.** ئەگەر بزانی کەسەکی چەک ھەبە بو مەزنەکی بیژە. ھەبوونا چەکی ئیک ژ خالیت سەرەکینە بو ئەگەری روودانیت توندرویت کوژەر.

• **توندرووی ھیچ جارەکی نابیتە چارەسەری بو ناریشیت کەسایەتی.** قوتابی دشین ببەنە بەشەک ژ چارەسەرییا پۆزەتیف بریکا بەژداربوونی دناف پرۆگرامیت راوەستانا دژی توندرووی لقتابخان، و فیربوونا پسپورییا ئاشتیکنی دناف ھەفرکییادا (conflict mediation skills)، ئو داخازا ھاریکاری لدمی کو ببینیت ئەو بخو یان ھەفالی وی/وی توورەبوونا خو، دل تەنگییا خو، یان ھەر ھەستەکا دی نەشینت کۆنترۆل بکەت.

ریکخراوا پسپوریت دەروونی لسانسەر ولاتی **NASP** ھندەک پیزانینیت زیدەتر ھەنە بو دایک و بابا ئو روشەنبیر کەریت لسانسەر پاراستن و ئاسایشا قوتابخان، و خویاراستن ژ توندرووی، و بەرسفدانا زاروکا ژ ئەنجاما کارەساتەکی، ئو وەلام دان لسانسەر کارەساتا لسانسەر فی وەبسایتی [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org).

©2006, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814